**Peimot Testing Text**

מקרא סימנים

(--) כותרת ביניהם (---)  
(\*\*\*) טקסט מודגש ביניהם (\*\*\*\*)  
|-| שם קובץ תמונה ביניהם |--|  
{[www.example.com]} הטקסט ביניהם יפנה לקישור שבתוך השמאלי {[-]}  
לרדת שורה (-)  
סוף פסקה (..)

הוראות שימוש בסימנים:  
הדרך הטובה ביותר היא העתקה והדבקה של הסימנים מהמקרא אל תוך הטקסט המיועד לפרסום  
יש להקפיד על סדר הסימנים

========================================================================================

(--)אז היום אנחנו מתחילים להיות שלווים. (---)

איך נעשה זאת? (-)  
אנחנו צריכים להתחיל בעבודה על השקטת המחשבות, ודרכנו היא לא במאבק, כיוון שהמאבק לא פותר את הבעיה הזו, להיפך הוא עלול להחריף אותה. (-)  
אז מה כן? לתת להן להשתחרר החוצה – כל מחשבה שעולה בראש רוצה ביטוי, וכשהיא תקבל את המקום שלה היא תגיע לתכלית ותשתחרר, מחשבות שחוזרות ונשנות – הן תוצאה של שתי אפשרויות: (-)  
1.או שהן לא קיבלו את ההזדמנות לביטוי. (-)  
2.או שהן מושרשות עמוק בתוך חוויה רגשית ודורשות עיבוד עמוק יותר. (-)  
הטכניקה שבה נשתמש כדי לשחרר מחשבות החוצה תהיה התבוננות. ההתבוננות במחשבות היא דרך שלנו להשקיט אותן, כשמחשבה עולה אנחנו עושים עבודה- לא להתערבב איתה רגשית, לא לתת לה להפעיל אותנו. זה מצב טריקי ושם העבודה הקשה, כי פעמים רבות אנחנו כן מתערבבים ואז זה מדרון חלקלק, כיוון שאנחנו יודעים שאנחנו לא צריכים להתערבב ועצם ההתערבבות, גם אם היא לרגע קט, יוצרת אצלנו דחיה רגשית, אכזבה, כעס וכד' ובעצם בזמן העבודה, במקום (\*\*\*) **לשחרר** (\*\*\*\*) חלקים מיותרים, אנחנו (\*\*\*) **צוברים** (\*\*\*\*) אותם.  
על כן אנחנו צריכים לגשת למשימה העדינה הזו עם הידיעה המקדימה שככל הנראה אנחנו נזכה להתערבב רגשית דווקא עם המחשבות שהכי נרצה לשחרר, הידיעה הזו תהיה עבורנו גלגל הצלה שאומר בכל רגע "אין דבר, זה חלק מהתהליך, חזור למקומך השקט, המתבונן ותן לעוצמה של השקט לפעול." (..)  
|-| silencio1.jpg |--| (..)

עבודה זו היא כאמור עדינה ודורשת התמדה וחזרתיות, כלומר, אנו נדרשים לעשותה על בסיס קבוע- בעדיפות גבוהה ליומיומי, ולאורך זמן. כך נמצא עצמנו יוצאים במתינות ממצבים נפשיים של מתח ועומס, ונכנסים למצב של שלוות הנפש וישוב הדעת. (-)  
למרות שהדברים ידועים, אי אפשר שלא לציין את המעלות של נפש שלווה ודעת מיושבת וצלולה. השמחה בראש ובראשונה, היכולת לפעול ממקום נכון, {[www.example.com]}לעשות בחירות נכונות {[/]}, יכולת ריכוז גבוהה והנאה גדולה יותר מכל פעולה שנעשה- כל אלו הן רק חלק מהיתרונות הבולטים לעין, וכמובן שיש יתרונות בריאותיים רבים לאין ערוך, וכנראה גם כאלה שאנחנו אפילו לא מודעים אליהם. (..)  
|-| joy.jpg |--| (..)

לסיכום זו עבודה קשה שדורשת את הנוכחות שלנו, התמדה ואמונה, אבל שכרה בצידה, והוא מורגש, ולא לוקח זמן רב עד שזה קורה, וכל הטוב שיוצא לנו ולסביבה שלנו מזה ממש שווה את המאמץ, אז להפשיל שרוולים, להתיישב בנוח, לעצום עיניים, ולנשום... (..)(..)

|-| silencio2.jpg |--| (..)  
בהצלחה!

(--) שנת ישרים! (---)  
  
איך נוכל להפיק את המירב משנת הלילה שלנו? (-)  
אז יש לנו מספר גורמים שמשפיעים באופן ישיר על השינה: (-)  
1.זמן השינה – לצורך הענין נחלק את הלילה לשני חלקים מהזמן שמחשיך ועד חצות הלילה, ומחצות ועד הזריחה, (-)  
פעילות האיברים הפנימיים מתחלקת על פני שעות הלילה, ודורשת שינה בחצי הראשון (\*\*\*) **ושינה עמוקה** (\*\*\*\*) בחציו השני, על כן נרצה ללכת לישון כשעתיים ואפילו שלוש למי שיכול לפני חצות הלילה (-)  
2.הכנה לפני השינה – במהלך היום אנחנו סופגים הרבה עומס, רגשי,מחשבתי, פיזי – כדי שנוכל להפיק מנוחה טובה מהשינה חשוב שנפרוק חלק מהעומס הזה לפני – בצורות שונות של התבוננות (מדיטציה), פעילות גופנית, יצירה, שיחה וכיו''ב. (-)  
פעולות שכאלה לפני השינה כמו גם סקירה של היום שעבר עלינו עוזרות להשקיט את המחשבות והרגש ונותנות לנו נחיתה רכה אל תוך המיטה (-)  
3. חשוב לציין (\*\*\*) **מה לא לעשות** (\*\*\*\*) וזה בעיקר לא לצפות במסכים – האור המרצד והגירויי המוגבר שאנחנו מקבלים מהמסך מכניס אותנו למצב תודעתי הפוך מזה שאנחנו צריכים כדי לישון ומשפיע באופן ישיר על איכות השינה שבאה אחרי. דבר נוסף שאנחנו רוצים להימנע ממנו זו שינה בשעות מאוחרות מאוד, גם אם אנחנו יכולים "לפצות" על זה בשעות הבוקר זה לא עובד. (..)  
|-| chineseBodyClock.jpg |--| (..)

עבודה זו היא דורשת התגברות והתמדה - בעדיפות גבוהה ליומיומית, ולאורך זמן. כך נמצא עצמנו מתעוררים בבוקר מלאי חיות ומוטיבציה, ונגלה שיש לנו כוחות לשרוד ימים שלמים של פעילות מוגברת, בעלת תפוקה גבוה יותר. (-)  
אם כן איכות השינה נמדדת בשעות שינה נכונות, ביכולת שלנו להגיע למיטה עם זרם מחשבות מתון וללא הצפה רגשית, ובאיזה מצב של נחת. (..)  
|-| sleep-well.jpg |--| (..)

שינה ערבה!

============================================================================================================================================================================================

הפונקציה שסורקת את המסמך צריכה לייצר מספר שלבים:

1. בקשת המאמר מהדטה בייס ולצידו בקשת התמונות שקשורות אליו.
2. סריקת המחרוזת שהובאה ומציאת כל הסימנים שנקבעו להיות מוחלפים והחלפתם. חלק זה בעצמו מתחלק לכמה שלבים-
3. פונקציית strops() מוצאת את המיקום הראשון שבו מחרוזת מופיעה
4. אותה פונקציה צריכה לחפש את אותה מחרוזת שוב ולהתחיל מהמיקום הבא אחרי האחרון שנמצא (כלומר אם נמצאה מחרוזת במספר 8 – יש להתחיל את החיפוש הבא ממספר 9)
5. או שלפני החיפוש הבא יש לבצע החלפה של המחרוזת בתג המבוקש ולהתחיל שוב מ-0. ייתכן והאפשרות הזו טובה יותר. בכל אופן יש לבדוק לאחר ההחלפה שהיא אכן בוצעה כלומר